**Министерство здравоохранения Республики Беларусь**

**ГУ «Чашникский районный центр гигиены и эпидемиологии»**

***Человеку для поддержания здоровья необходимо употреблять полезную и разнообразную пищу. Именно с ней мы получаем минеральные вещества, среди которых одно из важнейших мест занимает йод.***

 ***Йод*** относиться к незаменимым микроэлементам, и его запас в организме должен постоянно пополняться. Поступает же он в организм только извне: 90 % – с пищей, 10 % – с водой и воздухом.

 Очень важным является проведение ***индивидуальной йодопрофилактики.*** Она заключается в употреблении продуктов с повышенным содержанием йода. Это морепродукты, а также ржаной хлеб, гречка, овес, свекла, морковь, грецкие и кедровые орехи, хурма. Однако следует помнить, что продуктами питания невозможно полностью восполнить потребность детей и взрослых в йоде.

 Самым распространенным и доступным методом является употребление йодированной соли. Однако хранение и применение такой соли требуют определенных условий. Хранить ее надо в темном месте, плотно закрытой, подсаливать пищу в конце приготовления.

***Почему мы выбираем соль:***

- ***Соль*** – это продукт, который добавляется в пищу повсеместно;

- Потребление ***соли*** составляет несколько грамм в сутки и не зависит от времени года, пола и возраста;

- ***Соль*** доступна всем;

- Современные технологии ***йодирования соли*** гарантируют невозможность передозировать йод и тем самым вызвать какие-либо осложнения;

- Стоимость ***йодированной поваренной соли*** практически не отличается от нейодированной.

***Важно.* Без йода наш организм не может нормально функционировать, потому что он является структурным компонентом гормонов щитовидной железы, которые контролируют практически все метаболические процессы в организме человека.**

**2018**